

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam Chamidah (2010), kesehatan adalah keadaan dimana seseorang berada pada kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik tidak hanya terbebas dari suatu penyakit. Islam juga membahas mengenai kesehatan, salah satunya yang tercantum di dalam hadist:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

”Ada dua kenikmatan dimana manusia banyak tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang” (HR. Bukhari No. 6412, dari Ibnu ‘Abbas).

Makna dari hadist tersebut yaitu barangsiapa yang memanfaatkan dua hal (waktu luang dan nikmat sehat) dalam rangka melakukan ketaatan, dialah yang berbahagia.

Orthostatic hypotension (OH) atau hipotensi postural didefinisikan sebagai penurunan tekanan darah sistolik setidaknya 20 mmHg atau pengurangan tekanan darah diastolik paling sedikit 10 mmHg setelah 3 menit merubah posisi dari tidur ke posisi berdiri (Medow *et al.*, 2008). Gejala yang timbul akibat terjadinya penurunan tekanan darah yaitu pusing, mual, kelelahan, gangguan penglihatan, kelambatan kognitif, dan bahkan kehilangan kesadaran (sinkop) (Mills *et al.*, 2015). Faktor risiko *orthostatic hypotension* yaitu jatuh, sinkop, dan gejala iskemia organ (Nurullita, *et al.*, 2015).

Prevalensi *orthostatic hypotension* pada masyarakat usia ≥ 65 tahun adalah 16,2% dan resikonya meningkat seiring bertambahnya usia. Pria dan

pasien yang dilembagakan (misal panti jompo) mempunyai prevalensi *orthostatic hypotension* mencapai 50% atau lebih. *Orthostatic hypotension* lebih umum terjadi pada orang tua, sebagian disebabkan karena seringnya penggunaan obat antihipertensi. *Orthostatic hypotension* dikaitkan dengan peningkatan morbiditas terutama sinkop, jatuh, arteri koroner, stroke, dan gagal jantung (Palma & Kaufmann, 2017).

Penyebab terjadinya *orthostatic hypotension* yang umum yaitu anemia, *bed rest*, dehidrasi, penurunan berat badan, asupan makanan yang buruk, hipokalemia, hipofosfatemia, dan banyak mengkonsumsi obat-obatan (Mader, 2012). Selain itu bisa disebabkan neurogenik dan non-neurogenik. Neurogenik dapat disebabkan oleh neuropati (misalnya diabetes) atau lesi sentral (misalnya parkinson, stroke dan demensia). Non-neurogenik dapat disebabkan adanya gangguan jantung (misalnya serangan jantung atau stenosis aorta), kurangnya volume intravaskular (misalnya dehidrasi), dan vasodilatasi (misalnya demam) (Figuerola *et al.*, 2010).

Tujuan dari manajemen *orthostatic hypotension* adalah untuk meningkatkan tekanan darah penderita tanpa meningkatkan tekanan darah pada saat terlentang, untuk mengurangi gejala ortostatik, meningkatkan waktu pasien saat berdiri, dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Figuerola *et al.*, 2010). Salah satu bentuk latihan yang membantu meningkatkan tekanan darah pada penderita *orthostatic hypotension* adalah latihan *counter-manoevres*.

Latihan *counter-manoevres* merupakan latihan yang melibatkan kontraksi isometrik otot-otot di bawah pinggang sekitar 30 detik dalam satu waktu, yang dapat mengurangi kapasitas vena, meningkatkan resistensi perifer total, dan menambah kemampuan vena kembali ke jantung. Latihan ini dapat membantu menjaga tekanan darah selama aktivitas sehari-hari (Figueroa *et al.*, 2010). Teknik dalam melakukan latihan *counter-manoevres* yaitu *toe raise*, *leg crooss*, *forward lean*, *step up*, *genuflexion-contraction*, *squat* (Low & Singer, 2008). Sebuah studi menyebutkan bahwa *leg crooss* selama lebih dari 30 detik dapat menunda pingsan dan dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan. Selain itu ada juga yang menyebutkan bahwa *leg crooss*, *forward lean*, atau *squat* mampu meningkatkan tekanan darah ortostatik, sedangkan *toe raise* tidak (Mills *et al.*, 2015).

Studi pendahuluan telah dilakukan di posyandu lansia Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi dan didapatkan jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan pada posyandu tersebut yaitu sebanyak 204 orang. Posyandu di Dusun Bulak Rejo ini dilaksanakan setiap tanggal 26. Berdasarkan hasil survei dengan bidan desa yang dilakukan pada tanggal 28 September 2018 didapatkan hasil bahwa penyakit yang banyak diderita masyarakat di Dusun Bulak Rejo yaitu kelainan tekanan darah (hipertensi dan hipotensi). Penyakit hipertensi sangat mendominasi di dusun ini dan sudah mendapat perhatian khusus, misalnya sudah dilakukan pengontrolan tekanan darah pada masyarakat yang menderita penyakit darah tinggi. Selain hipertensi dan hipotensi di dusun ini juga terdapat penyakit

orthostatic hypotension namun belum mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan setempat mengenai penanganan *orthostatic hypotension*. Tanggal 7 Oktober 2018 peneliti melakukan pengecekan tekanan darah kepada salah seorang warga dan didapatkan hasil yaitu tekanan darah pada posisi tidur yaitu 110/80 mmHg, posisi duduk yaitu 100/60 mmHg, dan posisi berdiri 90/60 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa warga tersebut menderita *orthostatic hypotension*. Berdasarkan hasil wawancara dengan warga tersebut, beliau sudah mengeluhkan adanya *orthostatic hypotension* dalam 4 tahun terakhir. Aktivitas sehari-harinya yaitu sebagai petani dan sangat mengeluhkan pusing ketika bangun tidur, apabila kurang istirahat, dan pusing berkunang-kunang saat bangkit dari tempat duduk, sehingga tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal dan mengganggu pekerjaannya seperti mengurus rumah, memasak, dan pergi ke sawah. Makanan sehari-hari yang dikonsumsi adalah nasi, sayur dan lauk pauk seadanya, konsumsi mie instan dengan intensitas yang sering, dan seringnya mengolah bahan makanan pemicu munculnya *orthostatic hypotension* yaitu sayur bayam, labu, tomat, dan buncis.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi dan latihan pada masyarakat di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan karena minimnya perhatian mengenai *orthostatic hypotension*. Selain itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi. Harapan dilakukannya penelitian ini agar menjadi referensi

dan menambah ilmu serta wawasan masyarakat di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi mengenai latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *counter-manoevres* efektif untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension*.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi.
- b. Mengetahui perubahan profil tekanan sistol dan tekanan diastol pada lansia di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan menambah wawasan khususnya tentang efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi institusi pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension*.

b. Bagi posyandu lansia Dusun Bulak Rejo, Desa Katikan, Kecamatan Kedunggalar, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur

Penelitian ini diharapkan menjadi wacana dan referensi dalam menambah ilmu dan wawasan yang berhubungan dengan efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengalaman dalam melakukan penelitian khususnya tentang efektivitas latihan *counter-manoevres* untuk menurunkan risiko *orthostatic hypotension* di

posyandu Dusun Bulak Rejo Desa Katikan Kecamatan Kedunggalar
Kabupaten Ngawi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan
acuan dan petunjuk bagi peneliti selanjutnya.